

退休生活全方位实用指南



退休以后， 这样生活更幸福

康立平◎编著

人生，就像一次长途跋涉，下山时，才会有真正的收获！

退休了，规律性的生活从此改变？无聊？失落？……

本书为您规划适合自己的退休“新”生活，活出最好的自己！

 中国言实出版社

海外篇

退休生活全方位实用指南

退休以后， 这样生活更幸福

人生，就像一次长途跋涉，下山时，才会有真正的收获！

退休了，规划
本书为您规划适

？失落？……
活出最好的自己！

图书在版编目 (CIP) 数据

退休以后, 这样生活更幸福 / 康立平编著. -- 北京:
中国言实出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5171-1632-5

I. ①退… II. ①康… III. ①离休 - 生活管理 - 通俗
读物②退休 - 生活管理 - 通俗读物 IV. ①C913.649

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 256925 号

责任编辑: 周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 15.5 印张

字 数 210 千字

定 价 36.00 元 ISBN 978-7-5171-1632-5



前言

Preface

退休一词，始见于唐宋文籍。唐代散文家韩愈《复志赋序》中有“退休于居，作《复志赋》”一句。《宋史·韩贽传》上曰：“退休十五年，谢绝人事，读书赋诗以自娱。”

何谓退休？依古代而言，即是辞官于朝，赋闲于家，颐养晚年之意。在今天，退休是国家的一项政策，是完成人才和劳动力新老交替的一项必须的制度，也是对辛苦工作半生的人们的一种奖赏，退休不是人生精彩的结束，而是又一扇能够拥抱美好生活的大门。

最美不过夕阳红，拥有幸福快乐的晚年是每个退休人士的希望。按照我国目前的退休制度，人在退休后还有很长一段路要走，要想提高退休后的生活质量，就要有适当的退休养老规划。如果年龄和身体条件允许可以适当再找点工作，毕竟现在的生活压力大。如果不需要增加收入，还可以把年轻时的兴趣重温一下，比如下棋、看书、写字、画画、旅游、摄影、登山、游泳，或者做一些能发挥优势，又能帮助别人的公益善事。总之，退休后的生活可以丰富多彩。

退休是人生的一次转折，是生活的一次转向，是一种全新而美好的自由生活的开始。在退休后要秉承一种乐观积极的心态，从活动中找快乐，让夕阳温馨又从容，要热爱生活，珍爱生命，不浪费资源，不虚度光阴。退休人士要做到起居有常，生活作息有规律，这有利于老年人的生理活动与心理活动富有节奏，有利于老年人的健康。要忘掉生理年

龄，保持积极的心态和对生活的激情。要从实际出发，要服老、适应老。必须清醒认识自然规律不可违，体力体质会随着年老而渐衰，脑子反应慢了，记忆力差了，抵抗力低了。要把节奏慢下来，做事量力而为。有这样想法的退休人士，才能过上幸福的退休生活。

总之，退休是人生旅途中的一个重要的转折点，对于很多人来说，它意味着人生角色的转变，幸福晚年的开始。退休人士要多往好的地方看，多往好的地方想。多看看目前拥有的幸福家庭和自在生活，多想想从此不用再上班就有退休金，生活无忧、轻松自在，还有什么比退休的生活更美好呢？因此，我们特意编写了本书。本书内容丰富，资料翔实，共分10章，分别包括“心态调整”“养老规划”“睡眠技巧”“运动健身”“科学饮食”“细节保健”“疾病防治”“家庭和睦”“预防意外”等内容。既注重了专业性、科学性的要求，又力求深入浅出，通俗易懂。本书旨在帮助退休人士树立正确的幸福生活观念，了解科学的生活方式，教会老年人如何预防和应对疾病的困扰。在此，我们衷心地祝愿全天下的退休人士都能幸福、健康、长寿。



目 录

Contents

第一章 调整心态，平和地面对退休生活

退休是人生道路上的一大转折，也是人生的一个重要阶段。安排好退休生活其实也是一种考验。当退休人士放下朝九晚五，放下办公室的琐碎时，闯过退休这一关，摆正心态，正视现实，才能收获一份属于自己的满足和幸福。

1. 转变角色，迎接退休后的人生 / 2
2. 热爱生活，积极快乐度晚年 / 5
3. 心存感恩，享受退休的清闲自在 / 8
4. 学会心理调节，摆脱抑郁的心理 / 10
5. 积极走出家门，融入退休的“伙伴圈” / 13
6. 调整心态，远离退休综合症的困扰 / 16
7. 笑口常开，积极化解不良情绪 / 18
8. 知足常乐，幸福生活从退休开始 / 22

第二章 量入为出，规划退休后的生活费用

退休后能够享受高品质的退休生活是一个人一生中重要的财务目标。合理而有效的退休养老规划不但可以满足退休后漫长生活的支出需要，保

证自己的生活品质，抵御通货膨胀的影响，而且可以显著地增加个人财富。

1. 制订养老规划，合理安排退休生活 / 26
2. 养成良好的理财习惯，确保晚年生活无忧 / 27
3. 稳健投资，让您的财富保值增值 / 29
4. 制订应急计划，预防突发费用 / 32
5. 量入为出，避免高消费和负债 / 35
6. 为自己买份保险，避免意外事故 / 37
7. 谨防上当，不要贪图意外之财 / 40
8. 做好财产安排，化解家人利益争端 / 43

第三章 适量运动，掌握身体活动节奏

运动是衰老的克星，锻炼是长寿的法宝。查阅世界百岁老人长寿的记载，发现他们都是爱活动、经常运动和喜欢劳动的人。退休人士只有坚持适合自己的运动，使全身的器官运作起来，才能加强血液循环，锻炼好自己的体魄，确保肌体的健康。

1. 生命在于运动，适当运动更长寿 / 48
2. 不同年龄应选择不同运动方式 / 50
3. 锻炼时要注意合理补水 / 52
4. 散步是安全便捷的健身运动 / 54
5. 爬楼梯，简便易行的健身法 / 56
6. 太极拳——退休人员健身的好选择 / 57
7. 游泳，强身健体的运动 / 59
8. 骑自行车，轻松的健身方式 / 62
9. 健身防过度，危险信号莫忽视 / 64
10. 小心 7 种错误的晨练观念 / 66

第四章 充足睡眠，养成健康的休息习惯

睡眠既是补充、储备能量，消除疲劳、恢复体力的重要途径，又是调节各种生理机能，稳定神经系统平衡的重要环节。一个人如果长期缺乏睡眠，处于过度劳倦的状态中，就会加速人体机能的衰老，进而为许多疾病埋下隐患。

1. 每天睡得好，八十不见老 / 70
2. 作息有规律，防范失眠病 / 72
3. 掌握正确睡眠姿势，轻松入睡 / 75
4. 科学午睡，勿让午睡影响晚间睡眠 / 78
5. 晚上吃喝忌过度，别让“起夜”扰睡眠 / 80
6. 小心，常做噩梦是一种病 / 81
7. 热水浴和足浴有助于睡眠 / 83
8. 睡不好，食来补——吃些有助于睡眠的食物 / 86
9. 卧房宜安静，营造良好的睡眠环境 / 89

第五章 科学饮食，营养合理搭配使人长寿

饮食营养是一种文化，也是一门科学。人到老年，合理的饮食十分重要。不安全的饮食是健康的最大敌人。所以，我们一定要会吃，要科学地吃，要安全地吃。唯有如此，我们才能有效地预防疾病，永远与健康相伴，与幸福相依！

1. 三餐吃对，健康到百岁 / 94
2. 饮食有节，忌过食偏食 / 96
3. 合理进补，充分补充营养素 / 98
4. 多吃时令蔬菜，保证均衡营养 / 100
5. 强身健体，微量元素不可缺 / 104
6. 春夏秋冬各不同，四季膳食有讲究 / 106

7. 每天“淡”一点，限盐好习惯 / 108
8. 喝茶有讲究，忌“饭后一杯茶” / 110
9. 过量饮酒有害健康 / 112
10. 戒掉手中烟，益寿又延年 / 115

第六章 细节保健，把握健康的生活方式

真正的健康，寓于平时对细节的点滴“储蓄”。很多健康问题往往都是由不良的生活细节引起。退休人士只有从日常小事做起，把握健康的生活方式，才能养成良好的生活习惯，让退休生活丰富多彩，魅力无限。

1. 走出“吃饭—闷坐—睡觉”的恶性循环圈 / 120
2. 量力而为，该放则放当止则止 / 121
3. 长时间打麻将将是危险的活动 / 125
4. 手机不能放在胸前当饰品 / 127
5. 依据天时随时增减衣服 / 129
6. 春季勤梳头，能通畅血脉 / 130
7. 秋季洗澡，防风很重要 / 132
8. 夏季防治蚊虫叮咬不能依赖花露水 / 133
9. 小心，“空调”避暑危机四伏 / 135
10. 冬季谨防感冒缠身 / 137
11. 拐杖是退休人士的好帮手 / 139
12. 外出鞋宜紧，居家鞋宜宽 / 141

第七章 家庭和谐，和和美美安享晚年

家和万事兴。家庭内部互相关心和体谅，家庭关系就融洽和睦。这对退休人士的健康长寿是大有裨益的。健康和睦的家庭，需要每一个家庭成员的共同努力。

1. 相亲相爱，白头偕老不容易 / 144
2. 主动一些，家务事尽力而为 / 145
3. 宽容持家，不要和家人太计较 / 147
4. 儿孙自有儿孙福，子女婚姻少掺和 / 149
5. 相互理解，婆媳关系才和谐 / 151
6. 邻里和睦，远亲不如近邻 / 153
7. 黄昏恋排解孤独寂寞 / 155
8. 塑造清廉自我，力戒贪婪 / 157
9. 奉献社会，参与公益事业 / 159

第八章 老有所乐，培养良好的休闲乐趣

退休后时间多了，在离开工作岗位之后，应重新安排生活内容，调整生活节奏，抽出一部分时间来从事自己的爱好，培养自己的兴趣。这样有利于消除消极的心理因素，晚年生活才充实，才能感到人生的愉快，才能健康长寿。

1. 多读书看报，升华思想内涵 / 162
2. 学会微信和 QQ 应用，聊天不寂寞 / 164
3. 紧跟时代潮流，网上购物乐趣多 / 167
4. 乐曲悠扬，奏出宽广情怀 / 168
5. 浓墨重彩，绘出美丽人生 / 170
6. 下棋让退休人员大脑动起来 / 172
7. 学学钓鱼，垂钓山水间 / 173
8. 简单易学广场舞，老少皆宜 / 175
9. 唱唱戏剧，提高生活情趣 / 177
10. 养花逗鸟，让人气爽神清 / 179
11. 集邮，方寸世界有故事 / 180
12. 世界那么大，旅游长见识 / 182

第九章 预防疾病，了解常见疾病的信号

疾病是退休人士延年益寿的大敌。如果身体有病，健康欠佳，幸福必然大打折扣。因此，健康是人生之本，更是幸福之本。退休人士的幸福必须在拥有健康的基础上才能获得。幸福美满的爱情、婚姻、家庭，都需要退休人士有一个健康的身体做前提。

1. 定期体检是对自己的健康负责 / 186
2. 重视职业病的防护和治疗 / 188
3. 气短常是许多疾病的信号 / 190
4. 下肢寒冷可能是病兆 / 191
5. 腰背疼痛要警惕内脏病变 / 193
6. 慢性腹泻能预示哪些病 / 194
7. 生活中要注意预防颈椎病 / 196
8. 心脏病：冬季高发要重视 / 197
9. 乳腺癌：及早发现，及早治疗 / 199
10. 糖尿病诱因及预防 / 201
11. 高血压有什么症状 / 203
12. 警惕退休人员易发的帕金森病 / 206

第十章 注意安全，避免生活中的意外伤害

退休人士要珍惜生命，避免生活中的意外伤害。生命是珍贵的，却也是脆弱的。在我们生存的现代环境里，无论是工作还是生活，无论是在室内还是在户外，都存在着来源于人为或自然的危险。所以，不管是在什么地方，都需要提高警惕，守护生命、保护自身安全。

1. 小心食物中毒，不吃变质的饭菜 / 210
2. 尊重医生建议，重视科学服药 / 212
3. 水火无情，注意用电用火安全 / 214

4. 预防狂犬病，小心猫、狗咬伤 / 217
5. 红灯停绿灯行，出行重视交通安全 / 219
6. 警惕身边危险，树立防盗防抢意识 / 221
7. 拒绝毒品，不要被毒品引诱 / 223
8. 注意信息安全，小心网络陷阱 / 226
9. 小心恐怖活动，保护自我安全 / 230
10. 警惕自然灾害，掌握自救方法 / 232

第一章

调整心态，平和地面对退休生活

退休是人生道路上的一大转折，也是人生的一个重要阶段。安排好退休生活其实也是一种考验。当退休人士放下朝九晚五，放下办公室的琐碎时，闯过退休这一关，摆正心态，正视现实，才能收获一份属于自己的满足和幸福。





转变角色，迎接退休后的人生

退休是人生旅途中的一个重要的转折点，对于很多人来说，它意味着人生角色的全面改变。角色转换成功的退休人士才能为自己的退休生活搭建愉悦、快乐、健康的平台。社会就像一个大舞台，每个人在这个舞台上占据着一定的地位，按照特定地位所规定的权利义务和行为规范办事。这就是通常所讲的，每个人都扮演着一定的社会角色。角色是动态的，退休使角色急剧变动：从被单位极为倚重的重要人才、受人尊敬的权威或是领导、整天忙碌不尽的大忙人，一下子成为一个赋闲在家、无事可做的“闲人”；从家中不可或缺的顶梁柱、说一不二的当家人忽然成为了要被“养老”的老人，这样的转变虽算不上惊天动地，却也足以让人无措。对这些变动，如果心理准备不足，就容易产生心理失调。

比如，由劳动角色转变为被供养角色，容易产生经济危机感，担心自己的社会地位降低，家庭权力变小；由决策角色转变为平民角色，容易产生“被抛弃感”“被冷落感”，离群后的寂寞感；由工具角色转变为情感角色，卸下原来肩负的社会公职，扮演需要满足身心情感需求的家庭角色，容易带来性别角色模糊的问题，丧偶独居老人角色无法实现易带来恐惧感；由父母角色转变为祖父母角色，会因缺乏角色训练而手足无措或因挫败感提高而感叹老而无用。角色转换急促，不仅容易滋生消极情绪，还会使人发生角色失范的行为。因此，对大部分人来说，退

休会造成某些心理失衡。无疑，退休会给某些人的身心造成不良的影响，但这不是必然的，关键是看当事人如何看待退休及是否能做好心理准备和心理调适。

老孙是国家机关的退休干部，刚退休时，他很是不习惯，每天仍是很早地起床，匆匆吃完早饭，拎上公文包就往外跑。每次都是老伴提醒他：我说老头子，你可是已经退休了啊！他才恍然大悟地回过神来，接着便颓然坐在沙发上，一言不发，情绪一落千丈……

老李今年60岁，是某大学教务处的主任。他从小就喜欢文学，而且是苏东坡的“粉丝”，去年学校工作人员大调整，他主动要求提前退休。退休后，开始一心从事自己的苏东坡诗词研究，几乎每期的校报上都能看到 he 洋洋洒洒的文章和颇有见地的观点，还有一篇论文在国家核心期刊上发表了。在专业研究之余他还开始写回忆录，准备给自己曲折坎坷的一生做个总结。对于老李来说，文章的发表自然是一件好事，但更重要的是，这充实丰富了自己的晚年生活。

退休后，老孙和老李出现两种截然不同的表现，究其原因是对退休有无心理准备和对退休的态度的不同。老孙退休了还习惯性地拿着公文包要去上班，显然是没有做好退休的心理准备，也没有为自己的退休生活做好计划，而且可以看出他从内心深处不愿意退休，更不愿意接受退休这一事实。因此当老伴提醒他已经退休了的时候，他的情绪一落千丈。而老李则不然，他非常期待退休，并且做好了退休的准备，因此，他的退休生活非常充实多彩。其实就退休本身而言，它是一种社会规律，是人生之必然。人老了，就要接受自然规律，理应要服老，准确客观地定位自己的角色，知晓自己的能量大小及范围，知晓自己应该做什么和能做什么，实现退休后社会角色的转变。因此，退休朋友要做到以下几点才有助于营造平和自在的心态：

第一，乐观面对退休。

对于多数人来说，工作不仅是谋生的手段，也是与社会、人际交往联系的纽带。调查发现，退休干部的心理感受变化比退休工人的心理感受变化要大。也就是说，退休干部在社会角色转变中的进程比退休工人要慢。对退休有思想准备，有积极、乐观的态度，且退休后有较好生活条件的退休人士，社会角色转换比较顺利。

第二，制订退休生活计划。

据有关调查显示，对退休有思想准备，并且有切实可行的退休生活计划的人员，社会角色转变比较快，适应期较短。一般身体健康、经济条件较好、受教育水平较高的人，对退休后生活的考虑多些，计划也仔细些。不同的退休人员，可以根据自己的个性特点、身体条件、家庭状况，制订切合自己生活实际的退休生活计划，让退休后的生活更加丰富多彩。

第三，培养兴趣爱好。

可以说，对事物的爱好，是退休人士精神的寄托，心灵的依附。不同的人可能有不同的爱好，如有的人爱好下棋、有的人爱好书法、有的人爱好种花、有的人爱好养鸟，等等。不论退休人士有什么爱好，哪怕走马观花那也是件好事。因为兴趣爱好能陶冶他们美好的情操，抒发他们内心的感受，充实他们的精神世界。

第四，广交新朋友不忘老朋友。

退休后，因为离开了以前的岗位，必定会和以前的一些同事或工友失去联系，这很容易使人产生“人走茶凉”的感觉。若退休后能继续结交一些新的朋友，扩大自己的交友范围，就能解除退休人员的孤独和寂寞感，促进老人的身心健康。所以，有的老年朋友说，有了知心朋友就相当于有了心理保健医生。

第五，主动寻求家人的理解和支持。

由于退休后，退休人士主要的活动范围是在家里，这就需要有一个安乐祥和的家庭环境。理顺人际关系，创造良好的家庭气氛，对退休老

人来说尤为重要。若老人能主动地向家人、子女倾诉自己的心理变化，把自己的烦恼、期望和想法告诉他们，寻求他们的理解、支持和安慰，就可以加快角色的转变，成功地扮演好退休后的角色。



2

热爱生活，积极快乐度晚年

退休，是人生道路上一大转折，也是人生的一个重要阶段。在退休前后这段时间，我们往往面临着很大的心理压力。唯一的办法，就是尽快摆脱不良情绪的干扰，正视现实，热爱生活。法国人把老年期称为“第三年龄”，以强调这个年龄期在整个人生中的意义不亚于青年和壮年阶段。一个人要不老固然不可能，但可以推迟衰老的到来。在现实生活中，许多退休人士虽然离开了原来的工作岗位，但责任心和事业心仍然很强烈，求知欲望依然很高。他们在家闲不住，时刻关心着国家大事，不忘工作，从事着各种力所能及的活动，继续发挥自己的光和热。毫无疑问，这是退休人士的积极方面、主流方面。然而，也确有一些退休人士，退休以后，意志衰退，责任心和事业心几乎没有了，对许多事情都不太关心了，对外界发生的事情，也不怎么感兴趣，连中央电视台的新闻也不爱看。我们的国家正处于变革时期，生活中充满了创新的乐趣，如果你不去发现它、捕捉它，它将会无情地把你甩在后面。只要退休人士能够在事业上寻求寄托，在生活中寻求乐趣，就一定会使晚年生活身心健康，充满幸福和欢乐。